

Puchero de Res

Sirve: 8 porciones

Esta receta de puchero de res se condimenta con jugo de naranja, pimienta de jamaica, y pimienta para obtener una comida sabrosa.

Ingredientes

1/2 taza cebolla (picada)

2 cucharadas agua

2 1/2 libras carne sin hueso

2 tazas agua (caliente)

1 cubo de caldo de res

1 cucharada jugo de naranja

1/4 cucharadita pimienta de Jamaica

1/8 cucharadita pimienta

Preparación

1. En un tazón pequeño, coloque el cubo de caldo de res en 2 tazas de agua caliente. Revuelva hasta que el cubo de caldo se disuelva (saldrán 2 tazas de caldo de res).
2. En un tazón, incorpore el caldo, jugo, pimienta de Jamaica y pimienta.
3. Pele y pique la cebolla, para hacer 1/2 taza de cebolla picada.

4. Ponga 2 cucharadas de agua en la sartén a fuego medio.
5. Coloque la cebolla en la sartén. Hierva a fuego lento.
6. Coloque la carne en la sartén. Dore ambos lados.
7. Vierta el caldo sobre la carne en la sartén.
8. Cubra y hierva durante 2 horas.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes